

SLENDERTONE®

Time to look and feel good

System-Arms

INSTRUCTION MANUAL

MODE D'EMPLOI

GEBRAUCHSANWEISUNG

MANUAL DE USARIO

GEBRUIKSAANWIJZINGEN

ISTRUZIONI PER L'USO

INSTRUÇÕES PARA A UTILIZAÇÃO

slendertone.com/system

WILLKOMMEN



Herzlichen Glückwunsch zum Kauf Ihres SLENDERTONE SYSTEM-ARMS und zu Ihrer Entscheidung, den ersten Schritt zu kräftigeren und wohlgeformteren Armen zu unternehmen. Als Arzt und Geschäftsführer von Bio-Medical Research Ltd., einem Unternehmen mit mehr als 40 Jahren Erfahrung im Bereich Medizingeräte, freue ich mich, Ihnen dieses klinisch erprobte Gerät präsentieren zu können. Sie sind nun auf dem richtigen Weg zu Ihrer Traumfigur, verlieren Sie also keine Minute – nehmen Sie Ihr SLENDERTONE SYSTEM-ARMS in Betrieb und überzeugen Sie sich gleich jetzt in Ihrer ersten Sitzung!

Patricia A. Smith

Patricia A. Smith
CEO Slendertone

SIE WERDEN BEGEISTERT SEIN

Wir bei SLENDERTONE sind stolz auf die Entwicklung unseres klinisch erprobten Armtrainers, der wirklich Ergebnisse liefert. Dieses austauschbare System ermöglicht Ihnen den Anschluss ein und derselben Steuereinheit an eine Reihe von Manschetten zur Festigung, Straffung und Kräftigung verschiedener Körperzonen. Siehe www.slendertone.com für nähere Informationen. Sie können die Steuereinheit gemeinsam mit Ihren Freunden oder Ihrem Partner bei Erwerb eines SLENDERTONE-SYSTEM Zubehörteils benutzen - dies ermöglicht Ihnen, sich eine individuelle Kollektion zur Straffung des gesamten Körpers zusammenzustellen.

SLENDERTONE SYSTEM-ARMS arbeitet mit der klinisch erprobten und patentierten C.S.I.- Technologie. Dabei wird über die Elektroden ein Signal an die Nerven gesandt, was eine Kontraktion der Bizeps- und Trizepsmuskeln auslöst.

SLENDERTONE SYSTEM ist ein elektronischer Muskelstimulator zur Leistungssteigerung der Bizeps- und Trizepsmuskeln. Er kann ferner und unter ärztlicher Aufsicht zur Rehabilitation von Muskeln eingesetzt werden, die aufgrund falscher Benutzung bzw. Verletzung nicht fehlerfrei arbeiten.

IHR PERSÖNLICHER TRAININGSPLAN

Für optimale Ergebnisse mit Ihrem SLENDERTONE SYSTEM-ARMS befolgen Sie den 30-Tage-Plan und trainieren 3x wöchentlich mit dem Gerät auf einer für Sie angenehmen Intensitätsstufe. Wir empfehlen Ihnen Sitzungen im Abstand von mindestens 48 Stunden. Das Gerät sollte im Rahmen einer normalen, gesunden Lebensweise verwendet werden.

Lesen Sie bitte die vollständige Anleitung vor der Verwendung gründlich durch.
Patricia A. Smith

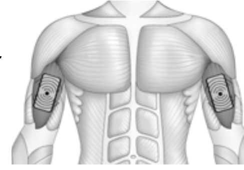
DIE TECHNIK HINTER SLENDERTONE

SLENDERTONE SYSTEM-ARMS stützt sich auf die patentierte C.S.I.-Technologie, bei der Signale direkt an Ihr neuromuskuläres System gesandt und so Kontraktionen ausgelöst werden, welche die Muskeln trainieren und straffen.

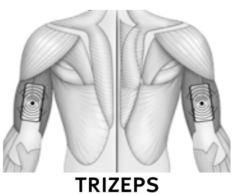
Schritt 1: Sendung von Signalen zwischen den Elektroden. Die Signale stimulieren die Nerven, welche die Bizeps- und Trizepsmuskeln steuern.

Schritt 2:
Bei der Erhöhung der Signalstärke aktivieren die Nerven, dass sich Ihre Muskeln rhythmisch zusammenziehen und wieder entspannen. Einstellen Ihres SLENDERTONE SYSTEMS-ARMS.

Das Ergebnis: Intensives, hochwirksames Muskeltraining. Lassen Sie SLENDERTONE die Schwerarbeit für Sie machen!



BIZEPS



TRIZEPS

HINWEISE

Bitte lesen Sie die Hinweise, bevor Sie Ihr SLENDERTONE SYSTEM-ARMS benutzen.

- Verwenden Sie dieses Produkt nur in einer aufrecht sitzenden Position, während Ihre Arme leicht gebeugt in Ihrem Schoss liegen.
- Strecken Sie Ihre Arme während der Trainingseinheit nicht. Dies kann dazu führen, dass die Trainingseinheit unwirksam ist oder Ihnen Unwohlsein bereiten.
- Benutzen Sie das SLENDERTONE SYSTEM-ARMS niemals, wenn Sie irgendeine andere Tätigkeit mit den Armen oder Händen durchführen.
- Ihre Arme bewegen sich während der Trainingseinheit möglicherweise ungewollt.
- Halten Sie das Gerät bei jeder Trainingseinheit in Ihren Händen. Ziehen Sie den Gurt nicht zu fest um Ihre Arme.
- Bei beschädigten oder frei liegenden Kleidungsbändern sind diese umgehend zu ersetzen.

PACKUNGSINHALT

Dies ist der Inhalt für das vollständige SLENDERTONE SYSTEMS-ARMS-Paket. Das Zubehörpaket enthält weder Basisgerät noch Ladegerät.



1. SYSTEM-ARMS Gerät
2. Armbinde.
3. Selbsthaftenden Elektroden.
4. Batterieladegerät.
5. SLENDERTONE-Tasche.
6. Bedienungsanleitung.

Probieren Sie auch den SLENDERTONE SYSTEM-ABS Straffungsgürtel für kräftigere, straffere Bauchmuskeln in nur 4 Wochen...



NEHMEN SIE IHR SLENDERTONE SYSTEM-ARMS JETZT IN BETRIEB!

Wenn Sie bei der Inbetriebnahme Ihres Geräts Hilfe benötigen oder Fragen haben, so kontaktieren Sie uns bitte telefonisch über unsere Kunden-Hotline oder per E-Mail:
Tel: Deutschland - 0800 000 1094
International: +353 1 844 1016
Email - info@slendertone.com

REGLER

1. Ein-/Aus-Taste (⏻)
Halten Sie diese Taste 2 Sekunden lang gedrückt, um das Gerät ein- bzw. auszuschalten. Sie können das Training auch durch kurzes Drücken der Taste unterbrechen.

2. Trainingsintensität erhöhen (▲)
Mit diesen Tasten erhöhen Sie die Trainingsintensität. Der Knopf auf der rechten Seite steuert die Binde an Ihrem rechten Arm. Der Knopf auf der linken Seite steuert die Binde an Ihrem linken Arm.

3. Verringern Sie die Trainingsintensität (▼)
Drücken und halten Sie diese Knöpfe zur Verringerung der Intensivität an beiden Armen.

4. Programmtaste (P)
Mit dieser Taste wählen Sie das gewünschte Trainingsprogramm aus. Insgesamt gibt es 3 Programme, die weiter unten im Handbuch erläutert werden (Seite 8).

5. Informationstaste (i)
Mit dieser Taste können Sie Ihre Trainingsinformationen einsehen, wie z.B. die Maximalintensität ihrer derzeitigen oder letzten Sitzung oder die Anzahl der absolvierten Sitzungen.

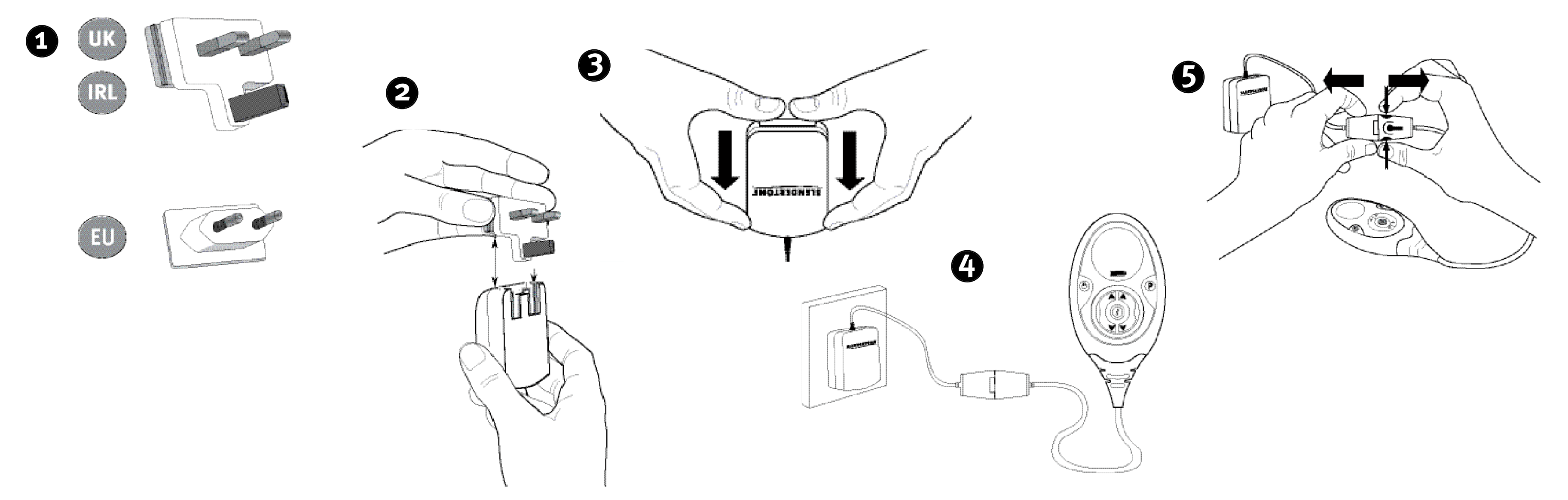
GERÄTEANZEIGE

- (50 Die Trainingsintensität der linken Armbinde.
- 46) Die Trainingsintensität der rechten Armbinde.
- 10:08 Zeigt die verbleibende Zeit der derzeitigen Trainingseinheit an. Zeigt auch Fehlermeldungen an (siehe Seite 9).
- II Erscheint, wenn das Training unterbrochen wird.
- Zeigt an, dass der Ton ausgeschaltet ist.
- Tastensperre ist aktiv - so können Sie Intensität oder Programm nicht versehentlich ändern.
- Dieses Symbol zeigt eine schlechte Verbindung zwischen dem Gerät und der Armbinden bzw. zwischen den Elektroden und der Haut an (weitere Information finden Sie auf Seite 10).
- Zeigt die verbleibende Batterieladung an.
- # Anzahl der absolvierten Sitzungen.
- 2 Zeigt das gerade laufende Programm an (1 - 3).
- Dieses Symbol erscheint während jeder Kontraktionsphase.
- (92 87) Maximale Intensität der aktuellen/letzten Sitzung.



INBETRIEBNAHME DES AUFLADEGERÄTS

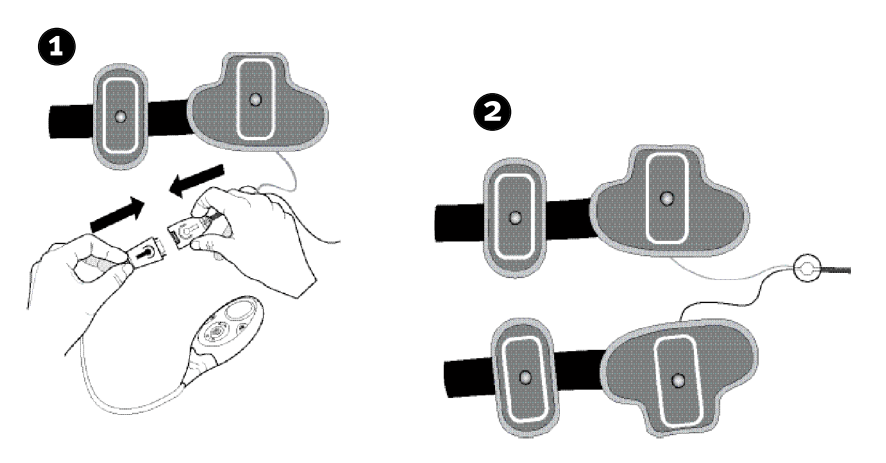
1. Benutzen Sie entweder den 2-poligen (Europa) oder 3-poligen (GB/Irland) Stecker.
2. Schließen Sieden Stecker an das Aufladegerät an.
3. Drücken Sie den Stecker in das Aufladegerät, bis Sie ein “Klicken” hören.
4. Schließen Sie das andere Kabelende des Aufladegeräts an das SYSTEM-ARMS Gerät an. Schließen Sie das Aufladegerät an das Netz an. Der Akku benötigt ca. 2-3 Stunden, um sich vollständig aufzuladen.
5. Ihr Gerät ist vollständig aufgeladen, wenn alle drei Teile des Batteriesymbols auf dem Display voll sind.



EINSTELLEN DER ARMBINDE

1. Schließen Sie das Gerät an die Armbinden an. Gerät und Armbinde müssen richtig miteinander verbunden sein, damit Ihr SLENDERTONE SYSTEM-ARMS funktioniert. „Klicken“ Sie den Gerätestecker in den Armbindestecker.

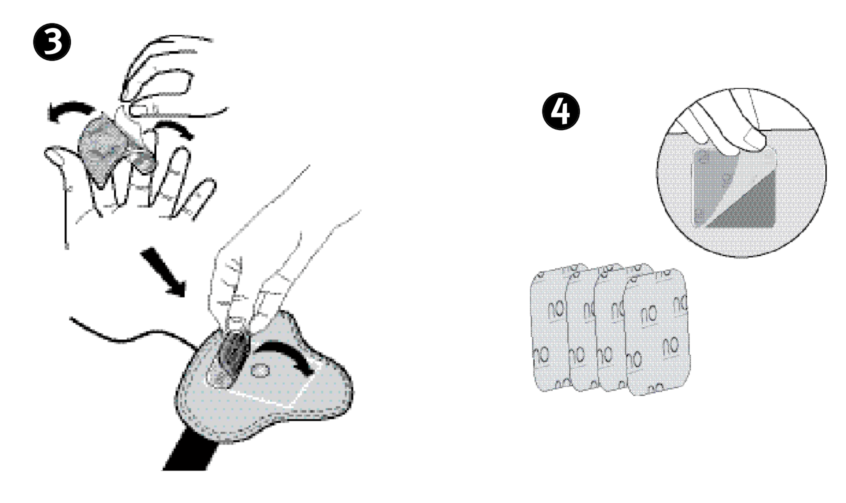
2. Legen Sie die Armbinde so zurecht, dass die vier Silberknöpfe auf Sie zeigen. Nehmen Sie die Haftelektroden aus der Verpackung. Wie Sie sehen, weist jede Elektrode eine Seite mit einem Gittermuster auf, während die andere einheitlich schwarz ist.



3. Entfernen Sie die Schutzfolien von der **Gitterseite** der vier Elektroden. Legen Sie die Elektroden mit der ***Gitterseite*** so auf die Silberknöpfe, dass sie sich innerhalb der weißen Linien befinden.

4. Entfernen Sie die Schutzfolien von der ***schwarzen*** Seite der vier Elektroden. Werfen Sie die Folien nicht weg, da diese am Ende der Sitzung wieder auf die Elektroden geklebt werden.

HINWEIS: Verwenden Sie ausschließlich Original SLENDERTONE Elektroden, da andere Produkte die Wirksamkeit Ihres Trainings beeinträchtigen könnten.

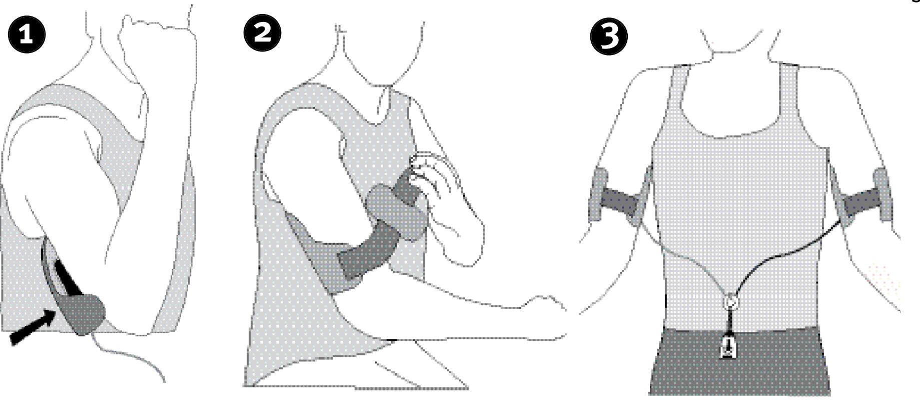


RICHTIGES ANLEGEN DER ARMBINDEN

1. Nehmen Sie die an das **GOLDENE** Kabel angeschlossene Armbinde und legen Sie den breiteren Teil zentral über den Trizepsmuskel Ihres **RECHTEN** Oberarms. Vergewissern Sie sich, dass der breitere Teil auf Ihren Ellbogen zeigt.

2. Legen Sie hierauf das Band um die AUSSENSEITE Ihres Arms und legen Sie den kleinen, ovalförmigen Teil zentral über Ihren Bizeps. Befestigen Sie nun das Band um Ihren Arm. Achten Sie darauf, dass es bequem sitzt und stellen Sie es nicht zu eng.

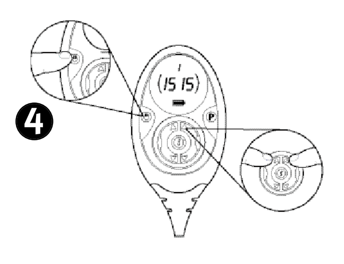
3. Wiederholen Sie Schritt 1 und Schritt 2 und platzieren Sie die mit der **SCHWARZEN** Leitung verbundene Armbinde auf Ihrem **LINKEN** Arm.



4. Schalten Sie die Steuereinheit ein, indem Sie den Ein/Aus-Schalter 2 Sekunden lang gedrückt halten. Wählen Sie das gewünschte Programm und erhöhen Sie die Intensität auf eine intensive, komfortable Stufe.

WICHTIG:

- Stellen Sie vor dem Erhöhen der Intensität sicher, dass alle Silberköpfe vollständig von den Elektroden abgedeckt sind. Drücken Sie die Ränder der einzelnen Elektroden vor der Verwendung fest auf das Material.
- Möglicherweise verspüren Sie während einer Sitzung ein Kribbeln in Ihren Unterarmen. Wechseln Sie in diesem Falle ganz einfach die Armposition. Hält das Kribbelgefühl an, so stoppen Sie das Gerät und ändern ein wenig die Position der Armmanschetten.



Nach Beendigung der Sitzung nehmen Sie die Armbinden ab, kleben die Schutzfolien auf die Elektroden und bewahren das Gerät bis zur nächsten Sitzung an einem sicheren Ort auf.

Wichtig:

Stellen Sie stets sicher, dass das Gerät ausgeschaltet ist, bevor Sie die Armbinden abnehmen

Fragen? Rufen Sie uns einfach an: Deutschland - 0800 000 1094
International: +353 1 844 1016

MESSEN SIE IHREN ERFOLG!

Tragen Sie die höchsten Intensitätsstufen in Ihren Trainingsplan ein (siehe Rückseite dieser Bedienungsanleitung). Der Trainingsplan unten ist ein Plan für 1 Person. Jedes Kästchen gibt die höchste Intensitätsstufe für jede Armmanschette an. Die Intensitätsstufen sind von Person zu Person verschieden. Tragen Sie Ihre Ergebnisse nach jeder Sitzung in den Trainingsplan ein. Lassen Sie Ihren Trainingsplan an einem Ort, wo Sie ihn regelmäßig sehen. Dies wird Sie dazu motivieren, Ihr Ziel zu erreichen.

TRAININGSPLAN

Woche 1	Sitzung 1	Sitzung 2	Sitzung 3
	LINKER ARM RECHTER ARM		
Woche 2	Sitzung 1	Sitzung 2	Sitzung 3
Woche 3	Sitzung 1	Sitzung 2	Sitzung 3
Woche 4	Sitzung 1	Sitzung 2	Sitzung 3

SLENDERTONE SYSTEM-ARMS PROGRAMME

SLENDERTONE SYSTEM-ARMS verfügt über 3 Programme.

Programm 1 ist ein Trainingsprogramm zur Straffung der Muskulatur und Formung der Arme.

Programm 2 ist das stärkste Programm. Es strafft und kräftigt Ihre Armmuskeln und formt die Arme.

Programm 3 ist ein Power-Programm mit kurzen, intensiven Kontraktionen für den Aufbau von Muskelmasse.

- Nach Auswahl eines Programms benutzt das Gerät dieses so lange, bis Sie es ändern.
- Wir empfehlen Ihnen, das Gerät nicht öfter als 3 x pro Woche zu verwenden und einen Zeitabstand von mindestens 48 Stunden zwischen den Sitzungen einzuhalten.

HINWEIS:

Während einer Sitzung ist kein Programmwechsel möglich. Zum Ändern eines Programms müssen Sie das Gerät aus- und wieder einschalten. Hierauf können Sie ein anderes Programm mittels Drücken auf den Programmknopf wählen.



Programme	Wiederholungen	Dauer	Intensität
Training	30	15 minuten	0-99
Kraft	20	12 minuten	0-99
Power	15	10 minuten	0-99

ZUSÄTZLICHE GERÄTEFUNKTIONEN

Informationstaste (i)

Sie können die Informationstaste jederzeit während einer Sitzung drücken, um den höchsten während dieser Sitzung erreichten Intensitätswert zu sehen (Abb. a). Bei zweimaligem Drücken der Informationstaste sehen Sie die Gesamtzahl der durchgeführten Sitzungen. Nach dreimaligem Drücken der Informationstaste wird der von Ihnen benutzte Gerätetyp angezeigt.

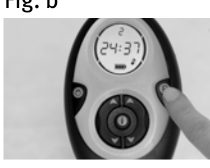
Fig. a



Stummschaltung ( )

Wenn Sie den Ton des Geräts ausschalten möchten, halten Sie die Programmtaste 2 Sekunden lang gedrückt (Abb. b). Die Stummschaltung bleibt unbegrenzt aktiv, bis sie manuell aufgehoben wird. Sie deaktivieren die Stummschaltung, indem Sie erneut 2 Sekunden lang die Programmtaste drücken.

Fig. b



Tastensperre ( )

Wenn Sie eine angenehme Trainingsintensität erreicht haben, halten Sie die Informationstaste 2 Sekunden lang gedrückt, um das Signal auf dieser Intensität zu halten (Abb. c). Diese Funktion bleibt nur während der Sitzung aktiv, in der sie aktiviert wurde. Wenn Sie die Intensität weiter steigern möchten, deaktivieren Sie die Tastensperre, indem Sie erneut 2 Sekunden lang die Informationstaste drücken.

Fig. c

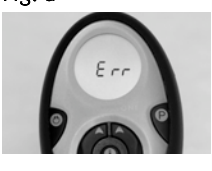


Fehlermeldungen

Im unwahrscheinlichen Fall eines Gerätefehlers erscheint “Err” auf der Geräteanzeige (Abb. d). Schalten Sie in diesem Fall das Gerät aus und wieder ein. Jetzt müsste es ordnungsgemäß funktionieren. Hält das Problem an, rufen Sie die Hotline an:

Deutschland - 0800 000 1094
International: +353 1 844 1016
Email: info@slendertone.com

Fig. d



Batterieladung / Austausch der Batterie

Das Batteriesymbol auf der Anzeige blinkt, wenn die Batterie schwach ist und wiederaufgeladen werden muss. Nach einer gewissen Zeit werden Sie feststellen, dass die Batterie Ihr Gerät nur noch für eine begrenzte Anzahl von Sitzungen auflädt, so dass Sie die Batterie häufiger aufladen müssen. Dies liegt daran, dass wiederaufladbare Batterien nicht beliebig häufig wiederaufgeladen werden können und schließlich ersetzt werden müssen.

Fig. e



Wenn Sie die wiederaufladbare Batterie austauschen müssen, entfernen Sie den Gummistecker an der Geräterückseite (Abb. e) und schrauben die Abdeckung an der Rückseite ab. Ersetzen Sie den vorhandenen Batteriesatz durch einen neuen (Abb. f), und bringen Sie die Batterieabdeckung wieder an. Einen neuen Batteriesatz können Sie bei der SLENDERTONE-Hotline erwerben.

Fig. f



CHECKLISTE ZUR FEHLERBEHEBUNG

Wenn Sie Probleme bei der Benutzung des SLENDERTONE SYSTEM-ARMS haben, gehen Sie bitte die folgende Checkliste durch:


Haben Sie den Akku aufgeladen?
Der Akku benötigt 2-3 Stunden, um sich vollständig aufzuladen.


Ist das Aufladegerät richtig angeschlossen?
Drücken Sie den 2-poligen bzw. 3-poligen Stecker in das Aufladegerät, bis Sie ein “Klicken” hören.


Ist das Gerät richtig mit der Manschette verbunden?
Überprüfen Sie, ob es ordnungsgemäß angeschlossen ist. Zum Trennen drücken Sie die Außenknöpfe am Stecker und stecken ihn wieder ein.


Bedecken die Elektroden vollständig die Metallknöpfe?
Überprüfen Sie nochmals die Elektroden auf der Armmanschette und vergewissern Sie sich, dass die Metallknöpfe vollständig von der Gitterseite der einzelnen Elektroden bedeckt sind.


Haben Sie alle Schutzfolien von beiden Elektrodenseiten entfernt?
Denken Sie daran, einen Satz Schutzfolien zum Abdecken der schwarzen Seite der Elektroden für die Aufbewahrung des Geräts zu behalten.


Wann haben Sie die Elektroden zuletzt ausgetauscht?
Die Elektroden müssen alle 20-30 Sitzungen ausgetauscht werden. Bestellen Sie Elektroden über unsere Kunden-Hotline (siehe unten).


Scheint das Symbol für den Elektrodenkontakt (⚠) auf dem Display auf?
Gerät und Manschetten sind nicht richtig miteinander verbunden.

Immer noch Probleme? Rufen Sie uns an:

 • D: 0800 000 1094 • International: +353 1 844 1016

 • info@slendertone.com

Besuchen Sie uns unter slendertone.com/system, um alles über unsere neuesten Produkte zu erfahren!

* Das folgende Symbol ⚠ wird beim Drücken der linken / rechten Intensitätsanzeiger angezeigt. Wenn der linke Anzeiger angezeigt wird, liegt ein Problem mit der linken Armbinde vor, der rechte Anzeiger weist auf ein Problem mit der rechten Armbinde hin. Wenn beide Anzeiger angezeigt werden, handelt es sich um ein Problem mit beiden Armbinden.

PFLEGE IHRER ARMBINDEN

Sie können die Armbinden mit einem angefeuchteten Schwamm reinigen. Entfernen Sie aber vorher unbedingt die Elektroden. Reinigen Sie die Binden nur den Reinigungsanweisungen zufolge.

 Keine Maschinen- oder Handwäsche. Verwenden Sie immer ein leicht angefeuchtetes Tuch oder einen Schwamm.



Keine Bleiche benutzen.



Nicht trocken schleudern.

 Nicht im Trockner trocknen. Auf einer flachen Oberfläche trocknen. Nicht auf einer heißen Fläche trocknen lassen (z.B. Heizkörper). Die Armbinden enthalten Kunststoffteile. Stellen Sie sicher, dass die Armbinden vor dem Gebrauch vollständig trocken sind.

 Nicht bügeln.

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

Die Stimulation ist unangenehm. Was kann ich dagegen tun?

- Stellen Sie sicher, dass die Elektroden richtig platziert sind und fest auf der Haut aufliegen (siehe Seiten 6-7). Schalten Sie Ihr Gerät aus und platzieren Sie die Armbinden ggf. neu.
- Sie können auch einige Tropfen Wasser auf die schwarze Elektrodenfläche geben. Achten Sie jedoch darauf, dass kein Wasser auf das Gerät gelangt. Dadurch kann die Muskelstimulation angenehmer werden. Schalten Sie das Gerät zuvor unbedingt ab!
- Stellen Sie sicher, dass die Metallknöpfe vollständig von den Elektroden abgedeckt sind.

Meine Haut weist nach einer Anwendung Rötungen auf. Was ist der Grund dafür?

- Eine leichte Hautrötung nach einer Anwendung ist normal. Diese beruht teilweise auf einer stärkeren Durchblutung der Haut und sollte nach der Anwendung zurückgehen. Möglicherweise erfahren Sie eine Hautrötung auf Grund des von den Armbinden ausgeübten Drucks. Es handelt sich hierbei um die gleichen Abdrücke, die Sie beim Tragen von enger Kleidung bekommen können. Machen Sie sich daher keine Sorgen. Nach dem Abnehmen der Binden werden diese Rötungen schnell wieder verschwinden.
- Bei extremen Hautrötungen haben Sie vielleicht eine zu hohe Intensität eingestellt. Wenn das Problem weiterhin besteht, sollten Sie das Gerät nicht mehr benutzen.

Verursacht das Produkt Muskelkater?

- Bei jeder sportlichen Betätigung muss mit einem Muskelkater gerechnet werden. Stellen Sie an Ihrem SLENDERTONE SYSTEM-ARMS eine niedrige Trainingsintensität ein, wenn Sie Muskelkater bekommen.

Woran erkenne ich, dass die Elektroden ausgewechselt werden müssen?

- Ein typisches Anzeichen für die Abnutzung der Elektroden ist eine Signalabeschwächung trotz ausreichend geladener Batterien. Sie können dies überprüfen, indem Sie neue Batterien einsetzen und/oder die Anordnung der Gürtelbestandteile korrigieren, um sicherzugehen, dass der Gürtel korrekt sitzt.
- Ersatzelektroden können Sie im Fachhandel kaufen, auf der Website (slendertone.com/system) bestellen oder auch telefonisch beim SLENDERTONE-Kundenservice ordern.

Kann ich SLENDERTONE SYSTEM-ARMS verwenden, um Muskeln zu behandeln,die auf Grund einer Verletzung nicht benutzt wurden?

- Ja. Das Gerät kann zur Linderung oder zum Ausgleich von Verletzungen benutzt werden. Fragen Sie dennoch Ihren Arzt oder Physiotherapeuten nach einem Rehabilitationsprogramm mit Ihrem SLENDERTONE SYSTEM-ARMS, das auf sichere Weise die Stärke und Straffung Ihrer Bizeps und Trizeps verbessert.

Die Batterieleistung hat deutlich nachgelassen.

- Nach längerer Zeit bemerken Sie möglicherweise ein Nachlassen der Batterieleistung Ihres Geräts. In diesem Fall müssen Sie eine neue wiederaufladbare Batterie bestellen. Die wiederaufladbaren Batterien erhalten Sie bei der SLENDERTONE-Hotline oder unter slendertone.com/system.

VERHALTENSREGELN

Das SLENDERTONE SYSTEM ist für jeden gesunden Erwachsenen geeignet. Wie bei jedem anderen Training müssen jedoch auch beim Gebrauch dieses Geräts einige Regeln beachtet werden. Lesen Sie sich daher vor Inbetriebnahme des Geräts die Gebrauchsanweisung sorgfältig durch und beachten Sie in jedem Fall die im Folgenden aufgeführten Hinweise. Einige der folgenden Punkte betreffen ausschließlich Frauen.

Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn:

- Sie ein elektronisches Implantat tragen (z. B. einen Herzschrittmacher oder Defibrillator) oder an anderen Erkrankungen des Herzens leiden.
- Sie schwanger sind.
- Sie an Krebs oder Epilepsie leiden oder aufgrund einer Funktionsstörung des Nervensystems in ärztlicher Behandlung sind.
- sich in unmittelbarer Nähe (1 m) des Geräts Apparaturen für Kurzwellen- oder Mikrowellen-Therapie befinden.
- Sie an medizinische Geräte, die mit Hochfrequenz-technik arbeiten, angeschlossen sind.
- die Elektroden an Körperregionen platziert werden müssten, an denen Medikamente oder Drogen (kurz- oder langfristig) injiziert werden, wie z. B. bei einer Hormonbehandlung.

Benutzen Sie dieses Produkt nur mit der Erlaubnis Ihres Arztes oder Physiotherapeuten, wenn:

- unter einer ernsten Krankheit leiden oder eine schwere Verletzung haben, die hier nicht genannt ist.
- erst vor kurzer Zeit operiert wurden.
- Sie Diabetiker sind und Insulin spritzen.
- Sie das Gerät einem jüngeren Kind zur Benutzung überlassen möchten.
- Sie an Erkrankungen der Muskeln oder Gelenke leiden.
- Sie das Gerät im Rahmen eines Rehabilitationsplans nutzen möchten.

Achten Sie bei der Verwendung der Elektroden und Binden grundsätzlich auf Folgendes:

- Platzieren Sie die Elektroden und Armbinden NUR wie in dieser Anleitung angegeben.
- Elektroden oder Armbinden nicht vorn oder seitlich am Hals, über oder durch das Herz (d.h. eine Elektrode vorne auf der Brust und die andere auf dem Rücken), im Genitalbereich oder auf dem Kopf platzieren. (Es gibt Trainingsgeräte für andere Körperregionen. Informationen erhalten Sie unter slendertone.com/system oder bei Ihrem SLENDERTONE-Vertriebspartner).
- Die Anbringung von Elektroden in der Nähe der Brust kann die Gefahr von Herzflimmern erhöhen.
- Vermeiden Sie die Positionierung der Elektroden auf frischem Narbengewebe, rissigen oder entzündeten Hautstellen, Infektionsherden und auf Körperstellen, die für Akne, Thrombose oder andere Gefäßkrankheiten (z.B. Krampfadern) anfällig sind, bzw. in Körperbereichen, in denen die Empfindungsfähigkeit eingeschränkt ist.
- Vermeiden Sie auch, das Gerät auf solchen Teilen des Körpers zu platzieren, die verletzt oder in ihrer Bewegungsfähigkeit eingeschränkt sind (z. B. bei Brüchen und Verstauchungen).
- Platzieren Sie die Elektroden nicht direkt über Metallimplantate. Platzieren Sie das Gerät stattdessen auf dem nächst gelegenen Muskel.

Mögliche Überempfindlichkeitsreaktionen:

- In wenigen Fällen traten durch den Gebrauch muskelstimulierender Geräte vereinzelt Hautreizungen auf, einschließlich allergischer Reaktionen, lang anhaltender Hautrötungen und Akne.
- Sehr selten haben EMS-Anfänger berichtet, dass ihnen schwindelig wurde oder sie das Gefühl hatten, ohnmächtig zu werden. Wir empfehlen, das Produkt im Sitzen zu verwenden, bis Sie sich an das Gefühl gewöhnt haben. Bei hohen Intensitäten ist es angenehmer, zu stehen oder zu liegen.

Neuanordnung der Elektroden während einer Trainingseinheit:

- Halten Sie das derzeit abgespielte Programm grundsätzlich an, lösen Sie die Armbinden und befestigen Sie diese erneut, sobald die Position der Elektroden neu eingestellt wurde.

Korrektur der Elektrodenposition während der Anwendung:
- Unterbrechen Sie zuerst das derzeit laufende Programm, öffnen Sie den Armbinden und schließen Siesie dann erneut, wenn Sie die Positionen der Elektroden geändert haben.

Nach Anstrengung oder Verausgabung beim Sport:
- Wählen Sie immer eine niedrigere Intensitätsstufe, um eine Überanstrengung der Muskeln zu vermeiden.

Setzen Sie sich mit BMR oder einem autorisierten Fachhändler in Verbindung, wenn:
- Ihr Gerät nicht einwandfrei funktioniert. Sehen Sie in der Zwischenzeit vom Gebrauch des Geräts ab.
- Ihr Körper mit einer Irritation, Hautreizung, Hypersensitivität reagiert oder Sie andere Nebenwirkungen feststellen. Beachten Sie dabei jedoch, dass geringfügigere Rötungen auf den vom Gürtel bedeckten Hautpartien während und kurz nach der Anwendung normal sind.

HINWEIS:
- Eine wirksame Anwendung darf niemals unangenehm sein.

Wichtig:
- Bewahren Sie das Gerät außerhalb der Reichweite von Kindern auf.
- Die Metallstifte, Kabeln und Elektroden dürfen an keinerlei andere Objekte oder Geräte angeschlossen werden.
- Verwenden Sie Ihr Gerät nicht gleichzeitig mit einem anderen Gerät, das eine elektrische Spannung in Ihren Körper überträgt (z. B. ein anderes Gerät zur Muskelstimulation).
- Stellen Sie den Gebrauch des Gerätes ein, wenn Ihnen schwindelig ist oder Sie das Gefühl haben, ohnmächtig zu werden. Wenden Sie sich in diesem Fall an Ihren Arzt.
- Berühren Sie Metallstifte und Elektroden nicht, während das Gerät angeschaltet ist.
- Verwenden Sie das Gerät nicht während dem Autofahren, Radfahren oder während der Bedienung einer Maschine
- Anfänger empfinden die Muskelstimulation oft als ungewohnt. Daher sollten Sie mit einer geringen Stimulationsintensität beginnen, um sich an die ungewohnten Empfindungen zu gewöhnen, und dann erst mit einer höheren Stimulationsintensität fortfahren.
- Die Armbinden sind für eine einzige Person gedacht. Benutzen Sie IhreArmbinden nicht mit anderen Personen gemeinsam.
- Überanstrengen Sie sich nicht bei der Anwendung der Muskelstimulation. Sie sollten die Trainingsintensität stets als angenehm empfinden.
- Während der Verwendung von SLENDERTONE SYSTEM-ARMS sollten Sie weder essen noch trinken.
- SLENDERTONE übernimmt keinerlei Haftung für Schäden, die auf die Nichtbeachtung der Richtlinien und Anweisungen für das Gerät zurückzuführen sind.
- Obwohl dieses Gerät die geltenden EMV-Anforderungen erfüllt, kann es dennoch empfindlichere Geräte stören; halten Sie in diesem Fall einen größeren Abstand oder schalten Sie das Gerät aus.

N.B. Wenn Sie irgendwelche Fragen zu Ihrem SLENDERSTONE SYSTEM-ARMS haben, fragen Sie vor dem Gebrauch Ihren Arzt.

PRODUKTGARANTIE

Sollte an Ihrem Gerät innerhalb von zwei Jahren nach dem Kauf ein Fehler auftreten, verpflichtet sich SLENDERTONE, das Gerät oder fehlerhafte Teile des Geräts zu ersetzen oder zu reparieren, ohne Arbeits- und Materialkosten zu berechnen*. Voraussetzung ist, dass das Gerät:

- nur für den vorgesehenen Zweck benutzt und gemäß den in der Bedienungsanleitung vorgeschriebenen Anweisungen verwendet wurde
- nicht an eine ungeeignete Stromquelle angeschlossen wurde
- sachgemäß gehandhabt und gewartet wurde
- eventuell durchgeführte Reparaturen ausschließlich von autorisierten SLENDERTONE-Händlern vorgenommen wurden und das Gerät nicht verändert wurde

Diese Garantie ergänzt die Verpflichtungen, die sich aus der bestehenden länderspezifischen Gewährleistung ergeben, und beeinträchtigt nicht Ihre gesetzlich festgeschriebenen Rechte als Verbraucher.

***** Von der Garantie ausgeschlossen sind Verbrauchsmaterialien (wie z. B. Elektroden, Kleidungsstück usw.), wenn diese die üblichen Abnutzungserscheinungen aufweisen.

Pflege Ihres Geräts:
Ihr Gerät sollte unter keinen Umständen Nässe oder übermäßiger Sonneneinstrahlung ausgesetzt werden. Sie sollten es regelmäßig mit einem leicht in Seifenlauge angefeuchteten weichen Tuch reinigen. In das Innere des Geräts darf keine Feuchtigkeit gelangen. Verwenden Sie zur Reinigung Ihres Geräts weder Reinigungsmittel, Alkohol, Reinigungssprays noch ätzende Lösungsmittel.

Für Wartungszwecke ist kein Zugang zum Geräteinneren erforderlich.

Wenn Ihr Gerät beschädigt ist, dürfen Sie es nicht verwenden. Wenden Sie sich statt dessen an die örtliche Hotline. Reparaturen, Wartungsmaßnahmen und Änderungen dürfen nur von qualifizierten Wartungstechnikern vorgenommen werden, die von SLENDERTONE dazu autorisiert wurden.

HINWEIS: Unter keinen Umständen dürfen andere Batterien als die vom richtigen Typ (wiederaufladbar, 3,6 V, NiMH) mit dem Gerät verwendet werden. Diese können bei der SLENDERTONE-Hotline bestellt werden.

Entsorgung der Elektroden und Batterien
Elektroden und Batterien dürfen in keinem Fall verbrannt werden. Entsorgen Sie die Elektroden und Batterien gemäss den in Ihrem Land geltenden Bestimmungen für die Entsorgung von Sondermüll.

HINWEIS: Sobald die Muskeln zusammengezogen werden, wird allmählich die höchste Intensität erreicht (d. h. Impulsanstieg) und beim Einsetzen der Entspannungsphase sinkt diese langsam auf Null (d. h. Impulsnachlaß). Wenn das ⚠ Symbol aufleuchtet, ist der Impuls deutlich reduziert worden.

Verwendung: Muskelstimulation

Produkttyp: 397

Klassifizierung: Gerät mit integrierter Stromversorgung, Ladegerät der Klasse II, Anwendungsteile vom Typ BF.

Wellenform: Symmetrisches, zweiphasiges Sprungsignal, in ohmscher Belastung.

Zubehör:
Zubehör können Sie auf der Website slendertone.com/system bestellen. SLENDERTONE-Zubehör darf ausschließlich mit Ihrem SLENDERTONE-Ladegerät bzw. dem SLENDERTONE-Regler (Typ 390) verwendet werden. Andere Fabrikate könnten mit Ihrem Gerät nicht kompatibel sein und evtl. nicht den Sicherheitsstandards entsprechen.

SLENDERTONE SYSTEM-ABS, Gürtel für Frauen (E:10)
SLENDERTONE SYSTEM-ABS, Gürtel für Männer (X:10)
SLENDERTONE SYSTEM-ABS-Elektroden: • 1 große Elektrode (Typ 706 oder 709)
• 2 kleine Elektroden (Typ 707 oder 710)
SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS Kleidungsstück (E:20)
SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS-Elektroden: • 2 große Elektroden (Typ 706 oder 709)
• 4 kleine Elektroden (Typ 708)
SLENDERTONE SYSTEM-ARMS Armbinden für Frauen (E:60)
SLENDERTONE SYSTEM-ARMS-Elektroden für Frauen: • 4 kleine Elektroden (Type 715)
SLENDERTONE SYSTEM-ARMS Armbinden für Männer (X:60)
SLENDERTONE SYSTEM-ARMS-Elektroden für Männer: • 4 kleine Elektroden (Type 718)
SLENDERTONE SYSTEM-MINI-Kleidungsstück (E:30)
SLENDERTONE SYSTEM-MINI-Elektroden: • 4 große Elektroden (Type 716)
SLENDERTONE-Gürtelverlängerung
Batterien (3,6 V, NiMH)
Batterie-Ladegerät (EG - 2504-0303)
Batterie-Ladegerät (USA/Japan - 2504-0302)
Ladegerät entspricht EN 60950. Eingang: Nennspannung 100-240 V, Frequenz 50-60 Hz, Strom 125 mA. Verwenden Sie keine anderen Ladegeräte oder Stromquellen.

Umgebungsbedingungen

Betrieb:	Temperaturbereich: 0 bis 35 °C	Luftfeuchtigkeit: 20 bis 65 %H
Lagerung:	Temperaturbereich: 0 bis 35 °C	Luftfeuchtigkeit: 20 bis 85 %

Erklärung zu den Symbolen Ihres Gerätes:
Auf Ihrem Gerät befinden sich eine Reihe technischer Beschreibungen. Diese können wie folgt erklärt werden:

Das Gerät und das Kleidungsstück wurde für Bio-Medical Research Ltd., Parkmore Business Park West, Galway, Irland hergestellt.

Das Gerät läuft mit 1 x wiederaufladbarer 3,6 V, NiMH GS Batterie. GS wird durch dieses Symbol angegeben: ⎓

Die Ausgangsfrequenz zeigt die vom Gerät abgegebene Impulsanzahl pro Sekunde an. Diese wird in Hertz gemessen und als "Hz" angegeben.

Ausgangs-RMSV ist die Stromstärke für jeden Kanal, die bei einem Widerstand von 500 Ω gemessen wird.

Ausgangs-RMSA ist die Spannungsstärke für jeden Kanal, die bei einem Widerstand von 500 Ω gemessen wird.

 Dieses Symbol bedeutet "Achtung, konsultieren Sie das Handbuch".

 Dieses Symbol steht für Anwendungsteile vom Typ BF.



Dieses Symbol bestätigt, daß SLENDERTONE den Anforderungen der Richtlinie für medizinische Geräte (93/42/EWG) entspricht. Die Nummer des gemeldeten Gerätes (VDE) lautet 0366.

Im Inneren des Gerätes befindet sich die spezifische Seriennummer. Der Buchstabe vor der Nummer gibt das Herstellungs- jahr an, wobei "L" für 2006, "M" für 2007, usw. steht.

Die Chargennummer des Gürtels ist auf der Verpackung durch die LOT Nummer angegeben, die dem LOT -Symbol entspricht.

Composition des Garnitures :
Matière externe : 80% Nylon, 20% polyester ; Matière interne : 100% Polyester laminé à 100% polychloroprèn; Coutures : 100% Nylon ; Crochet et boucle : 100% Nylon ; Mousse : EVA ; Bandes Elastiques : 100% Nylon

Nennleistung Spannung/Strom: X :60

Parameter	500Ω	1KΩ	1K5Ω
Ausgangs-RMSV	3.8V	7V	7.9V
Ausgangs-RMSA	7.7mA	7mA	5.3mA
Ausgangsfrequenz	50Hz	50Hz	50Hz
GS-komponente ungefähr	0 C	0 C	0 C
Positive Pulsbreite	100-125µs	100-125µs	100-125µs
Negative Pulsbreite	100-125µs	100-125µs	100-125µs
Phaseninterval	100 µs	100 µs	100 µs

HINWEIS: Gemäß den Bestimmungen der Mitgliedsländer muss das Gerät alle zwei Jahre einem Sicherheitstest unterzogen werden.
HINWEIS: Laut deutschem Recht muss die Sicherheitsüberprüfung alle zwei Jahre von einer autorisierten Prüfstelle vorgenommen werden.

Achtung: Dieses Gerät gibt Strom über 2mA/cm² ab, wenn es mit den falschen Elektroden verwendet wird.

Am Ende der Lebensdauer des Produkts sollten Sie dieses Produkt nicht in den normalen Hausmüll werfen, sondern an einer Sammelstelle für die Aufbereitung von elektrischen Geräten abgeben.

Einige der Materialen des Produkts können wiederverwertet werden, wenn man sie in einer Aufbereitungsstelle abgibt. Mit der Wiederverwertung einiger Teile oder Rohmaterialen aus gebrauchten Produkten liefern Sie einen wichtigen Beitrag zum Umweltschutz. Wenden Sie sich bitte and Ihre örtlichen Behörden, wenn Sie weitere Informationen über die Sammelpunkte in Ihrer Umgebung benötigen.

Elektrischer und elektronischer Abfall kann umweltschädlich sein. Unsachgemäße Entsorgung kann gesundheitsschädlich sein und zur Bildung von Giftstoffen in der Luft, im Wasser und in der Erde führen.





United Kingdom: 0845 070 77 77
Republic of Ireland: 1890 92 33 88
France: 0810 347 450
España: 900994467
International: +353 1 844 1016



info@slendertone.com

Designed by & Manufactured for:
Bio-Medical Research Ltd., Parkmore Business Park West, Galway, Ireland.

Part No: 2400-0400 Rev.: 1 Date of Issue: 3/08